

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecanggihan teknologi pada saat ini yang bergerak semakin pesat, dan pola hidup instan semakin berkembang seiring dengan perkembangan modernitas. Semua hal berpacu untuk menjadi yang tercepat, pabrik-pabrik berdiri menawarkan produk instan mulai dari sektor transportasi, komunikasi dan juga makanan. Masyarakat seringkali lupa bahwa merekalah yang cepat atau lambat akan menerima akibat dari pola hidup tersebut, asap pabrik dan kendaraan bermotor yang mencemari udara, radiasi alat-alat komunikasi, juga munculnya gangguan kesehatan yang bisa dirasakan secara langsung oleh tubuh sebagai akibat dikonsumsi makanan instan. Salah satu dampak buruk dari seringnya mengonsumsi makanan instan tersebut adalah munculnya penyakit mematikan yaitu kanker.

Menurut Badan kesehatan dunia (WHO), ada 10 jenis makanan yang dapat memicu munculnya penyakit kanker, 10 makanan tersebut adalah 1. Gorengan, *Junk food* ini mengandung kalori, lemak atau minyak, dan oksidan yang tinggi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat menimbulkan berbagai macam penyakit mulai dari obesitas, penyakit jantung koroner, hingga kanker. 2. Mie Instan dan makanan cepat saji (*fast food*), mengandung garam dalam jumlah yang sangat tinggi, serta vitamin

dan mineral dalam jumlah sangat rendah. Kadar garam yang tinggi mengandung *trans lipid*. Mengonsumsi mie instant 4 hari secara berturut-turut akan berpotensi menyebabkan kanker, mioma, kista atau amandel. 3. Jeroan dan daging berlemak, makanan ini mengandung lemak jenuh dan kolesterol tinggi. Konsumsi jeroan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan sakit jantung koroner, tumor ganas, dan kanker. 4. Asinan, mengandung *amonium nitrit* seringkali ditambahkan dalam proses pengasinan. Zat ini menimbulkan resiko kanker hidung dan tenggorokan. 5. Daging, olahan makanan yang dapat dimasukkan ke dalam kategori ini adalah makanan seperti baso, sosis, *nugget*, *ham*, *corned*, dan sebagainya. Makanan jenis ini mengandung garam nitrit yang beresiko menimbulkan kanker. 6. Makanan yang dipanggang atau dibakar Jika dikonsumsi dalam jumlah yang tinggi dan jangka waktu lama, makanan jenis ini akan memperbesar resiko penyakit kanker karena mengandung zat penyebab kanker. 7. Makanan kaleng, mengandung *Bisphenol A* yang merupakan senyawa organik yang digunakan untuk membuat berbagai plastik dan ditemukan di sebagian besar produk makanan kalengan. Makanan jenis ini dapat mengganggu perkembangan saraf pada janin, gangguan endokrin, penyakit jantung dan kanker. 8. Soda, minuman bersoda yang tinggi gula, zat kimia, dan pewarna membuat tubuh menjadi asam dan memberi makan sel-sel kanker. 9. *Popcorn*, mengonsumsi *popcorn* yang diolah dengan *microwave* mampu meningkatkan risiko kanker terutama kanker hati, kanker testis, dan kanker pankreas. Hal ini

disebabkan karena proses pengolahan itulah yang mampu menyebabkan kanker. 10. Kripik kentang, makanan ini sarat akan lemak, kalori, bahan pengawet, penyedap buatan, natrium, dan bahan kimia lainnya. Semuanya mampu memberikan kontribusi pada pertumbuhan sel kanker pada tubuh (<http://forum.detik.com>)

Banyak diantara individu yang menyukai jenis-jenis makanan seperti tersebut diatas dan mengkonsumsinya dengan tanpa berfikir panjang terkait dengan dampak yang akan ditimbulkannya bagi kesehatan. Sehingga seiring dengan waktu di Indonesia semakin banyak yang menderita penyakit yang salah satunya bersumber dari makanan instan tersebut diatas. Kanker seringkali dianggap sebagai salah satu penyakit yang paling menakutkan dan mematikan. Satu dari empat kematian di Amerika Serikat disebabkan oleh kanker (Stollberg,1998) Kanker adalah suatu kondisi dimana sel-sel kehilangan mekanisme normalnya, sehingga pertumbuhannya cepat dan tidak terkendali. Penyakit kanker itu sendiri telah lama menjadi penyakit yang sulit untuk dipelajari penyebab maupun perkembangannya karena variasi jenis serta pola munculnya yang tidak menentu.

Takter kecuali di Indonesia, kanker masih menjadi penyakit yang menakutkan. Tingginya kasus kanker serviks di Indonesia membuat (WHO) menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita kanker serviks terbanyak di dunia. Penderita kanker payudara di Indonesia pada tahun 2004 (sebagaimana dikutip dari Profil Kesehatan Indonesia

tahun 2008) sebanyak 5.207 kasus. Setahun kemudian pada 2005, jumlah penderita kanker payudara meningkat menjadi 7.850 kasus. Tahun 2006, penderita kanker payudara meningkat menjadi 8.328 kasus dan pada tahun 2007 jumlah tersebut tidak jauh berbeda meski sedikit mengalami penurunan yakni 8.277 kasus. Pada tahun 2014 terjadi peningkatan lagi yang cukup signifikan. Hal ini diungkapkan oleh menteri kesehatan Republik Indonesia pada kabinet sebelumnya yaitu Nafsiah Mboi pada acara kampanye deteksi dini kanker payudara 'Jakarta Goes Pink' di Balai Kota DKI Jakarta :

"Dengan sangat menyesal, kita melihat ada peningkatan. Tak hanya pada kanker payudara, tapi semua kanker meningkat. Diperkirakan tahun ini sekitar 500 ribuan" (Liputan6.com, Jakarta Minggu 12/10/2014).

Yang perlu diketahui data penderita kanker payudara sangat mungkin jauh lebih besar lagi. Bahkan penyakit kanker menjadi penyebab kematian nomor tiga di Indonesia (<http://www.deherba.com/statistik-penderita-kanker-di-indonesia.html>)

Pasien kanker bukan saja mengalami sakit fisik, melainkan juga perubahan pada psikologis mereka. Berbagai perasaan tidak nyaman mulai muncul pada awal diagnosa hingga masa pengobatan, pasien diliputi rasa takut, sedih, dan khawatir sepanjang proses awal diagnosa hingga masa *treatment* yang dijalani, terkadang perasaan-perasaan tersebut terus berkembang dan mengubah diri pasien kanker menjadi orang yang pesimis, mudah putus asa, dan tidak lagi memiliki semangat dalam

hidupnya. Untuk itu, pemahaman akan kondisi psikis yang terjadi bagi pasien penyakit berat ini perlu diketahui, bukan saja oleh para pasien, melainkan juga bagi keluarga, orang di sekelilingnya, dan para dokter atau orang yang turut membantu penyembuhan pasien ini.

Beberapa kondisi psikis yang terjadi pada pasien kanker setelah mendengar diagnosa penyakit kanker yaitu 1. Munculnya rasa takut, kondisi emosi terburuk yang terjadi pada penderita kanker adalah perasaan takut. Hal ini sangat wajar dan sangat beralasan. Penderita yang divonis mengidap kanker dan dihadapkan pada bukan saja atas kemungkinan hidup yang kecil, namun juga penderitaan fisik dan psikis yang berkepanjangan. Masalah psikologis penderita kanker, semakin parah lagi bila cara penyampaianya dilakukan dengan cara yang buruk pula. Pada umumnya, para dokter jarang yang dapat menyampaikan berita buruk itu dengan cara yang cukup baik. Mereka menyampaikannya dengan singkat dan sikap yang dingin. Pada saat pemberitahuan hasil diagnosis buruk ini, pasien sangat memerlukan kehangatan dan dukungan agar dapat mencegah penurunan kondisi emosionalnya. Pada saat ini, penderita kanker merasa tidak berdaya, tertekan, dan pasrah atas apa saja yang akan dilakukan oleh dokter atau sistem pengobatan yang ada. Hal ini sangat tidak baik bagi penderita kanker dan memperparah kondisi kesehatannya. 2. Tekanan berat pada pikiran (Stres), sejumlah ahli berpendapat bahwa stres secara langsung dan sendirian, kemungkinan tidak dapat menimbulkan kanker, namun bila kondisi pasien tidak memiliki kekebalan tubuh yang baik,

akibat fungsi organ yang tidak baik, nutrisi yang tidak baik, atau gaya hidup yang tidak baik, stres dapat saja memicu terjadinya kanker atau penyakit berat lainnya dengan mudah. Bila penyakit berat ini berhubungan langsung dengan kematian, kondisi ini menimbulkan tekanan pikiran lanjutan bagi penderita.

Sementara itu menurut Lepore & Eton (2006), ada lima macam fase reaksi manusia bila dihadapkan dengan penyakit bahkan kematian, yaitu : a. Fase pertama adalah penyangkalan, umumnya penderita akan berkata, “Saya baik-baik saja. Ini diagnosis yang salah.” b. Fase kedua, orang ini akan marah, dan berkata, “Mengapa saya?” Pada fase kedua ini, biasanya penderita akan muncul rasa marah, tidak bisa menerima mengapa dirinya bisa menderita penyakit kanker. c. Fase ketiga, bersikap menawar. “Saya rela mati, tetapi kalau boleh berikan saya waktu sedikit.” Inilah kalimat yang lazim dikatakan para penderita kanker pada fase ketiga. Mereka merasa putus asa dan pasrah akan hidupnya. d. Fase keempat adalah depresi. Orang ini akan menyendiri, tidak berkomunikasi, dan tidak merasakan cinta maupun perhatian yang diberikan orang di sekelilingnya. e. Fase terakhir adalah penerimaan Pada fase ini pasien akan berkata, “Baiklah, saya akan hadapi dengan sebaik-baiknya.” Fase-fase di atas tadi tidak selalu secara teratur dilalui, dapat saja dilampaui dengan cepat dari fase satu ke fase empat, tergantung dari kondisi psikis pasien. (<http://www.purtierplacenta.com/kondisi-psikologis-penderita-kanker/>)

Berdasarkan beberapa faktor tersebut di atas salah satunya yang muncul pada kondisi psikis penderita kanker setelah mengetahui diagnosa yaitu munculnya stres, Chaplin (2011) dalam kamus lengkap psikologi mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis. Cox (Gibson, dkk, 1990) mengategorikan akibat stres menjadi lima kategori yaitu akibat subjektif, akibat perilaku, akibat kognitif, akibat fisiologis, akibat keorganisasian. Sedangkan gejala stres dapat ditinjau dari gejala fisik yang berupa sakit kepala, gangguan pencernaan, spasme otot, insomnia, sakit leher, sakit punggung, diare, letih, sulit tidur. Sedangkan gejala psikis dapat ditinjau dari mudah marah, dendam, fobia, rasa ketakutan, obsesi, hilang rasa humor, apatis, sering melamun, dll. Hidup dengan penyakit medis yang parah seperti kanker merupakan peristiwa hidup yang penuh tantangan, dampak psikologis yang mungkin muncul bisa merupakan reaksi psikologis terhadap diagnosis kanker yang harus dihadapinya, rangkaian terapi atau pengobatan yang dijalani dan kondisi fisiknya yang baru.

Salye (1993) menjelaskan stres adalah suatu respon tubuh tidak spesifik terhadap suatu tuntutan yang dihadapi. Stres yang di alami pasien kanker antara lain disebabkan oleh ketakutan akan ketidak pastian masa depan, keterbatasan fisik, penampilan dan gaya hidup, serta rasa sakit yang timbul akibat munculnya penyakit. Sehingga diperlukan kekuatan dari dalam diri untuk menghadapi dan beradaptasi dengan semua permasalahan yang sulit dalam hidupnya yang disebut dengan resiliensi (Jannas, 2002).

Individu dengan resiliensi yang baik mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri, mampu mengola stres dengan baik dengan mengubah cara berpikir ketika berhadapan dengan stres. Resiliensi memungkinkan individu untuk tetap fokus pada persoalan yang sesungguhnya, dan tidak menyimpang kedalam perasaan dan pikiran yang negatif, sehingga individu bisa mengatasi resiko stres dan banyak tantangan. Pikiran dan perasaan adalah inti dalam memahami individu dalam rangka meningkatkan resiliensi. Desmita (2005)

Menurut Henderson (2003), perkembangan resiliensi dalam kehidupan akan membuat individu mampu mengatasi stres, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan. Resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, sehingga dapat menempatkan diri dengan baik terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan.

Hiew (2000), mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang ada dalam diri individu untuk mengatasi permasalahan yang sulit dalam hidupnya dan tetap terbebas dari simtom psikopatologi. Individu yang *resilien* mampu menghilangkan simtom psikopatologi seperti stres, trauma, depresi, dan tetap sehat secara emosional.

Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi Dan Stres Pada Anggota Polri” menunjukkan hasil adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan stres pada anggota Polri. Adanya hubungan antara kedua variabel tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,314$ dengan $p=0,002$ ($p<0,01$). Hal ini

berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres yang dialami anggota Sat Lantas dan Sat Reskrim Poltabes Yogyakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi stres yang dialami anggota Sat Lantas dan Sat Reskrim Poltabes Yogyakarta. Resiliensi memberikan sumbangan 9,9 % terhadap stres.

Menurut asumsi penulis sangat penting untuk memahami tingkat stres pada pasien kanker, karena keinginan keyakinan dan usaha untuk beradaptasi yang muncul dari dalam diri pasien akan sangat berdampak positif pada kemajuan pengobatannya. Sehingga resiliensi sangatlah berpengaruh dalam mengatasi stress pada pasien kanker, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin kecil pula tingkat stres yang dimiliki oleh pasien kanker begitu pula sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki oleh pasien.

Seperti hasil interview penulis pada beberapa pasien kanker yang menunjukkan bahwa diawal menerima diagnosa, pasien merasakan hal-hal sebagai berikut. 1. pasien putus asa dengan keadaannya. 2. Pasien menolak apa yang sedang terjadi dengan dirinya, 3. Pasien lebih banyak menyalahkan tuhan dan pasien mengatakan bahwa tuhan tidak adil kenapa hanya dia yang seperti itu, 4. Pasien merasa minder dengan keadaannya, misalkan pasien dengan kanker payudara dan kanker serviks sehingga pasien membutuhkan dukungan dari keluarga untuk menguatkan pasien, 5. Setelah itu pasien pasrah dan menjalani pengobatan seperti apa yang dianjurkan oleh dokter, pasien menerima semua perubahan yang ada di

dalam dirinya misalkan ada kemungkinan terburuk pasien siap dengan semua itu.

Bertitik pada fenomena yang terjadi diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Pada Pasien Kanker” apakah ada hubungan antara resiliensi dengan stress pada pasien kanker.

B. Perumusan Masalah

Sebagaimana yang telah di uraikan pada latar belakang di atas dapat dirumuskan suatu masalah, yaitu apakah ada hubungan antara Resiliensi dengan stres pada pasien kanker

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stress pada pasien kanker.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan ilmiah yang berarti dalam ilmu psikologi klinis dan psikologi kesehatan mental tentang resiliensi dan stress pada pasien kanker.
 - b. Dapat di manfaatkan oleh peneliti berikutnya untuk mengkaji masalah resiliensi dan stress secara lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi para pasien kanker

Penelitian ini akan memberikan wacana bagi para pasien kanker agar lebih meningkatkan lagi resiliensi yang ada didalam dirinya atau beradaptasi dan menerima keadaan terpahit yang ada di dalam kehidupan, sehingga pasien dapat meningkatkan resiliensi maka stres yang ada didalam dirinya dapat berkurang dan terkontrol.

b. Bagi keluarga

Penelitian ini memberikan wacana bagi keluarga, untuk selalu memberikan dukungan dan lebih memahami bagaimana kondisi psikis para pasien kanker.

c. Bagi dunia medis

Penelitian ini akan memberikan wacana bagi dunia medis, untuk lebih memperhatikan lagi keadaan psikologis dari pasien kanker dan para anggota medis dapat menangani dan mengobati para pasien dengan lebih baik lagi.